

歯の生え方に合わせて、少しずつ大人の食事へ



生後5~6か月頃から約1年半をかけて、赤ちゃんは「飲む」「食べ物を口に取り込む」「塊をつぶす」「飲み込む」などの機能を学び、発達させていきます。

離乳食が終わって幼児食前期（1歳半~2歳頃）になると、奥歯がそろい始め、噛む力も少しずつ強くなります。

**3歳頃までの食事は 子どもの成長に合わせた
大きさや固さの食べ物で食べる経験を増やすことが大切です**

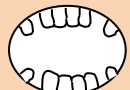


幼児食前期頃の歯の生え方

* 歯の生える時期、順番には個人差があります。



上下の前歯が4本ずつ生え、奥歯はまだ生えていません。



第一乳臼歯（最初の奥歯）が生え始めます。



第一乳臼歯が上下でかみ合うようになります。

第二乳臼歯が生え始めます。

乳歯が20本生え揃います。

0歳

1歳頃

1歳過ぎ

1歳

6か月頃

2歳過ぎ




3歳頃

○前歯で食べ物をかみとり、一口量を覚えていく時期です。
○奥歯でかんだり、すりつぶす必要のあるものはまだ上手に食べられません。

○噛む面が小さいので、かめてもすりつぶしは上手にできません。

○奥歯でのかみ合わせが安定します。
○こすり合わせてつぶすことができるので、大人の食事に近い食事も可能になります。

1~2歳児の食べにくい食品

皮が口に残るもの	豆・トマト 	⇒ 皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉・ブロッコリー 	⇒ とろみをつける
ペラペラしているもの	わかめ・レタス	⇒ 加熱して刻む
唾液を吸ってしまうもの	パン・ゆで卵・さつまいも 	⇒ 水分を加える
弾力性が強いもの 	かまぼこ・こんにゃく・いか・たこ	⇒ この時期は与えない
のどに詰めやすいもの	餅・こんにゃくゼリー 	⇒ この時期は与えない

【食べ方・飲み方の発達】

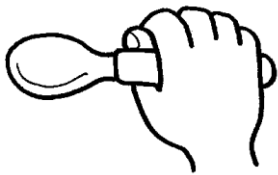


スプーンやフォーク、箸は興味を持ち始めたら少しずつ始めていきましょう。コップで飲む練習も進めましょう。

		9か月	1歳	2歳	3歳
食 べ 方	手づかみ	自分で食べはじめます			
	フォーク	持ちたがる時は持たせてあげましょう			上手に使えるようになってきます
	スプーン	持ちたがる時は持たせてあげましょう			上手に使えるようになってきます
	箸	持たせてみましょう			
飲 み 方	コップ	練習をはじめましょう			
	ストロー	使ってみましょう			

○スプーンの持ち方の変化

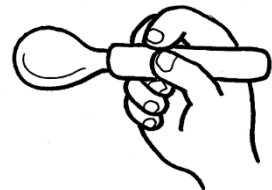
子どもの手の機能の発達に伴い、スプーンの持ち方も変化します。スプーンの練習は、手の機能の発達に合わせて、楽しみながら練習をしていきましょう。



手のひら握り



指握り



鉛筆握り

○コップの練習をしましょう

初めは、浅めでふちの薄いお猪口などに、お茶やお白湯を入れて飲ませてあげましょう。コップは深さがなく、両手で持ちやすいものを使いやすいでしょう。少し重みがあるものの方が、安定感があって持ちやすいです。

子どもが食べやすい加熱具合の目安

根菜

親指と人さし指でつぶれるくらい



細かいものや薄いものよりも、形があって柔らかいものの方が、噛みやすくなります。

葉野菜

くったりして指でこするとつぶれるくらい



葉野菜は繊維があるので、「しんなり」を通り越して「くたくた」に柔らかくなるまで加熱すると食べやすくなります。

肉・魚

加熱しすぎると固くなるので調理法を工夫しましょう

水分が少なくパサパサするものは食べにくいので、魚はホイル焼きにしたり、ひき肉はあんかけにするなど食べやすい工夫をしましょう。